



kurs "Podstawy treningu medycznego"

Numer usługi 2026/04/29/8530/3521418

2 829,00 PLN brutto

2 300,00 PLN netto

113,16 PLN brutto/h

92,00 PLN netto/h

162,08 PLN cena rynkowa ⓘ

Rehaintegro sp. z
o.o. sp. k.

★★★★★ 4,7 / 5

4 461 ocen

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 25:00 h

📅 03.12.2026 do 05.12.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do osób posiadających dyplom ukończenia studiów fizjoterapeutycznych (magister, licencjat), studentów 3 roku fizjoterapii, trenerów medycznych, lekarzy, osteopatów.

Usługa również adresowana dla:

- Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1", "Nowy Start w Małopolsce z EURESem",
- Uczestników Projektu Kierunek - Rozwój,
- Uczestników projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe.
- oraz uczestników innych projektów.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

26-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

25

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs „Podstawy treningu medycznego” przygotowuje do samodzielnego przeprowadzania treningu medycznego u pacjenta z uwzględnieniem zakresu ruchu, siły i wytrzymałości mięśni oraz szeroko rozumianej kontroli motorycznej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik szkolenia omawia podstawowe wzorce ruchu ludzkiego ciała; definiuje różnice pomiędzy ćwiczeniami izolowanymi a wolnymi; charakteryzuje predyspozycje ludzkiego organizmu do różnych biegów	<ul style="list-style-type: none">- wymienia podstawowe wzorce ruchu,- wyjaśnia na czym polega różnica pomiędzy ćwiczeniami izolowanymi a wolnymi- określa do jakich biegów ludzki organizm posiada najlepsze predyspozycje,	Test teoretyczny
Uczestnik szkolenia definiuje tempo biegu zalecane dla podstawowego, adaptacyjnego treningu biegowego; ocenia który wzorzec ruchu w treningu siłowym angażuje najwięcej mięśni; planuje i ustala zalecany okres czasu rehabilitacji po operacji rekonstrukcji więzadła krzyżowego przedniego (ACLR) dla powrotu do sportów kontaktowych; weryfikuje i identyfikuje najważniejsze ćwiczenie w rehabilitacji zrekonstruowanego ścięgna Achillesa; nadzoruje proces dzielenia się wiedzą i doświadczeniami w życiu zawodowym, działając zgodnie z kodeksem etyki zawodowej	<ul style="list-style-type: none">- podaje nazwę tempa biegu zalecanego przy adaptacyjnym treningu biegowym, wskazuje wzorzec ruchu, który angażuje największą liczbę mięśni,- podaje zalecany czas rehabilitacji po ACLR dla powrotu do sportów kontaktowych- wymienia jedno kluczowe ćwiczenie w rehabilitacji ścięgna Achillesa,	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Program

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu:

Szkolenie adresowane jest do fizjoterapeutów, osteopatów, trenerów medycznych, lekarzy, studentów 3 roku fizjoterapii, posiadających podstawowe doświadczenie w swoim zawodzie. Uczestnik powinien znać anatomię i fizjologię człowieka.

Czas: 3 dni, 25 godzin dydaktycznych, w tym 6 godzin teoretycznych, 19 godzin praktycznych

1 godzina szkolenia = 45 minut. Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Ćwiczenia praktyczne podczas kursu odbywają się w parach, na kozetkach, indywidualnie z użyciem narzędzi do treningu siłowego.

PROGRAM

DZIEŃ 1:

9:00 – 17:00 (przerwy: 11:00 – 11:15, 13:30 – 14:15)

Teoria

1. Kim jest trener medyczny? Kto może nim zostać?
 2. Trening personalny vs Trening medyczny.
 3. EBM o Medycznym treningu terapeutycznym.
 4. Definicja MTT.
 5. Inne profesje które mieszczą się w definicji MTT.
 6. Co musisz zrozumieć, żeby zostać trenerem medycznym.
 7. Gdzie w Fizjoterapii jest miejsce na trening medyczny?
 8. Różnica pomiędzy ćwiczeniami a treningiem – na podstawie Mark Rippetoe.
 9. 3 fazy leczenia pacjenta.
 10. Progresja w Fizjoterapii wg Andrzeja Zębatego.
 11. Co jest ważniejsze? Ruch bierny czy czynny?
 12. Pacjent pasywny vs pacjent aktywny – zarządzanie obciążeniem.
 13. Negatywna adaptacja – czyli jak degeneruje nasze ciało.
 14. Ewolucja i wszystkie jej skarby jako darmowe rozwiązanie wszystkich problemów twojego ciała.
 15. Teoria treningu medycznego – SIŁA:
 - Różnica pomiędzy klasycznym treningiem siłowym a medycznym.
 - Dawki według ACSM (już gotowe w skrypcie) dodać w formie druku.
 - Terminologia w treningu medycznym.
 - Dwie grupy pacjentów: tzw. I kręgosłupy, II – kończynowa i czym się różni postępowanie.
 - Różnice pomiędzy dawką siłową a hipertroficzną w wielostawach i izolowanych ćwiczeniach.
 - Ćwiczenia główne i akcesoryjne – definicja.
 - Upadek metaboliczny, RPE vs RIR.
1. Teoria treningu medycznego – Wytrzymałość / Wydolność
 2. – Biegi długie, biegi tempowe, biegi interwałowe.

Praktyka

1. Skala Kontroli Ruchu.
 2. Testy dodatkowe: wall test, aslr, FTF, low bar position grip.
 3. Nauka wzorców bilateralnych:
 - Przysiad ze sztangą.
 - Wyciskanie sztangi nad głowę.
1. Systemy energetyczne – krótka charakterystyka – „protokół Hubermana”.
 2. Bieganie 30 min – kształtowanie systemów energetycznych – protokół Jeffa Galloway’a.

DZIEŃ 2:

9:00 – 17:00 (przerwy: 11:00 – 11:15, 13:30 – 14:15)

Teoria i praktyka

1. RAMP – protokół rozgrzewkowy.
2. „Mobility” – ćwiczenia w ostrym i podostrym stanie – protokół dla „astronauty”.
3. „Stability” – protokół dla wzorca upośledzenia kontroli motorycznej.
4. Martwy ciąg – metodyka nauczania.
5. Wiosłowanie w opadzie – metodyka nauczania.
6. Wyciskanie poziome – metodyka nauczania.
7. Przykładowy plan treningu z wykorzystaniem omówionych wzorców.

DZIEŃ 3:

9:00 – 14:00 (przerwy: 11:00 – 11:15)

Teoria cz. 1

1. Klasyfikacja uszkodzeń mięśni – konsensus monachijski.
2. Co to jest protokół terapeutyczny POLICE.
3. Trening TNT, ECC, HSR – przykład ścięgna Achilles.
4. Czym jest protokół terapeutyczny – Melbourne 2.0.
5. Działania w pierwszej fazie – wczesna interwencja po zabiegu operacyjnym.
6. Działania w drugiej fazie – wzmacnianie i odzyskiwanie kontroli motorycznej.
7. Działania w trzeciej fazie – bieganie, zwinność, lądowanie.
8. Działanie w czwartej fazie – powrót do sportu.

Praktyka

Wzorce unilateralne kończyna dolna

1. Przysiad jednonóż.
2. Most jednonóż / hipthrust.
3. Wspięcie na palce jednonóż.
4. Prostowanie i zginanie na maszynie jednonóż

Wzorce unilateralne kończyna górna

1. Wyciskanie hantla nad głowę.
2. Unoszenie hantla przodem w górę.
3. Unoszenie hantla bokiem w górę.
4. Wiosłowanie hantlem w opadzie.
5. Rotacja zewnętrzna i wewnętrzna z wyciągiem w dwóch pozycjach.

Teoria cz. 2

1. Programowanie treningu medycznego.
2. Progresja liniowa i falowa.
3. Protokół tygodniowy.
4. Przykładowe plany treningowe.

13:45 - 14:00 Walidacja

Walidacja umiejętności praktycznych odbywa się w trakcie procesu kształcenia. Walidator nie jest obecny podczas procesu kształcenia. Test teoretyczny: Osoba będąca na miejscu z ramienia organizatora rozdaje testy w formie papierowej uczestnikom, którzy wypełniają go równocześnie. Po ich wypełnieniu, testy są zbierane, a następnie w całości przekazane drogą elektroniczną walidatorowi celem poddania ich walidacji. Trener nie ingeruje w jakikolwiek sposób w proces wypełniania testu oraz uzyskanie wyniku przez uczestnika.

Analiza dowodów i deklaracji: Podczas procesu kształcenia czynności wykonywane przez Uczestników są nagrywane w formie krótkich filmików, a następnie przekazywane drogą elektroniczną walidatorowi celem poddania ich walidacji. Trener nie ingeruje w poprawność wykonywanych poleceń przez uczestników, co mogłoby wpływać na wynik, jaki uczestnik uzyska z walidacji (pozytywny lub negatywny). Próg zaliczenia - min. 70% poprawnie wykonanych czynności przez uczestnika, adekwatnie do przyjętych kryteriów weryfikacji. Trener nie ingeruje w jakikolwiek sposób w realizację walidacji w części praktycznej, czy teoretycznej. Zachowana została rozdzielność funkcji

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Teoria. Trener medyczny. Trening medyczny. Definicje. Fazy leczenia pacjenta. Progresja w fizjoterapii. Różnice między treningiem siłowym a medycznym	Łukasz Muszyński	03-12-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 14 przerwa	Łukasz Muszyński	03-12-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 14 Skala Kontroli Ruchu. Testy dodatkowe: wall test, aslr, FTF, low bar position grip. Nauka wzorców bilateralnych: Przysiad ze sztangą. Wyciskanie sztangi nad głowę	Łukasz Muszyński	03-12-2026	11:15	13:30	02:15
4 z 14 przerwa	Łukasz Muszyński	03-12-2026	13:30	14:15	00:45
5 z 14 Systemy energetyczne – krótka charakterystyka – „protokół Hubermana”. Bieganie 30 min – kształtowanie systemów energetycznych – protokół Jeffa Galloway’a.	Łukasz Muszyński	03-12-2026	14:15	17:00	02:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 14 RAMP – protokół rozgrzewkowy. „Mobility” – ćwiczenia w ostrym i podoстрыm stanie – protokół dla „astronauty”.	Łukasz Muszyński	04-12-2026	09:00	11:00	02:00
7 z 14 przerwa	Łukasz Muszyński	04-12-2026	11:00	11:15	00:15
8 z 14 „Stability” – protokół dla wzorca upośledzenia kontroli motorycznej. Martwy ciąg – metodyka nauczania. Wiosłowanie w opadzie – metodyka nauczania	Łukasz Muszyński	04-12-2026	11:15	13:30	02:15
9 z 14 przerwa	Łukasz Muszyński	04-12-2026	13:30	14:15	00:45
10 z 14 Wyciskanie poziome – metodyka nauczania. Przykładowy plan treningu z wykorzystaniem omówionych wzorców.	Łukasz Muszyński	04-12-2026	14:15	17:00	02:45
11 z 14 Klasyfikacja uszkodzeń mięśni. Protokół terapeutyczny POLICE. Trening TNT, ECC, HSR – przykład ścięgna Achilles. Fazy działania po zabiegach operacyjnych	Łukasz Muszyński	05-12-2026	09:00	11:00	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 14 przerwa	Łukasz Muszyński	05-12-2026	11:00	11:15	00:15
13 z 14 Wzorce unilateralne kończyna dolna. Wzorce unilateralne kończyna górna. Programowanie treningu medycznego. Progresja liniowa i falowa. Protokół tygodniowy. Przykładowe plany treningowe.	Łukasz Muszyński	05-12-2026	11:15	13:45	02:30
14 z 14 Walidacja	-	05-12-2026	13:45	14:00	00:15

Cennik

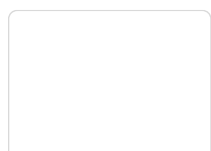
Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 829,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	113,16 PLN
Koszt osobogodziny netto	92,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Łukasz Muszyński



Specjalizuje się w leczeniu dolegliwości bólowych stawów obwodowych i kręgosłupa. Doświadczenie zawodowe zdobywał pracując w Ortopedyczno – Rehabilitacyjnym Szpitalu Klinicznym im W. Degii w Poznaniu (2008-2011), Centrum Ortopedycznej Terapii Manualnej im Prof. F Kaltenborna w Ciechocinku (2011-2018).

Magister fizjoterapii, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu. Specjalista Ortopedycznej Terapii Manualnej posiadający międzynarodowy dyplom OMPT, zgodny ze standardami International Federation of Orthopaedic Manipulative Physical Therapists (IFOMPT). Jest to kilkuletni program międzynarodowej specjalizacji w Ortopedycznej Terapii Manualnej obejmujący 1000 godzin szkoleniowych w zakresie: „Trening rehabilitacyjny” (Lasse Thue), „Wprowadzenie do specyficznej filozofii leczenia” (Robert Sydenham), „Manipulacje stawowe NORDIC OMT” (Sigurd Slaastad), „HVLA” (Tim Daelemans, Hans Fauville), „Neurodynamic Solutions” (Michael Shacklock), „Badanie i leczenie – Maitland” (John Langendoen), „Anatomia palpacyjna” (Marcin Fluder, Anna Gawryszewska), „Mastercourse on Pain” (dr Jan Pool), „Diagnostyka obrazowa w fizjoterapii” (lek. P.Godek), „Terapia wisceralna” (Michel Pulyeart), „Komunikacja z pacjentem w fizjoterapii” (A.Kłobska) oraz kursy kliniczne (John Langendoen, Mirosław Dębski). Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe w formie skryptu autorstwa instruktora prowadzącego kurs. Dodatkowo otrzymują długopisy.

Warunki uczestnictwa

Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych przez firmę Rehaintegro.

W tym celu należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie rehaintegro.pl - „ZAPISZ SIĘ NA SZKOLENIE”

Link do formularza:

<https://www.rehaintegro.pl/kursy/podstawy-treningu-medycznego/>

Prosimy o kontakt z organizatorem w celu potwierdzenia wolnych miejsc.

Informacje dodatkowe

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013r. Nr 73, poz. 1722)

W celu wystawienia faktury zwolnionej z podatku VAT należy wysłać oświadczenie o wysokości dofinansowania - dokument dostępny na stronie Rehaintegro:

<http://www.rehaintegro.pl/dofinansowanie/>

Zastosowanie zwolnienia od podatku VAT na podstawie art.43 ust. 1 pkt 29 lit. a ustawy o VAT dla usług szkoleniowych świadczonych dla fizjoterapeutów.

Uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu usługi rozwojowej.

Koszty dojazdu i zakwaterowania ponosi Uczestnik.

Zawarto umowę z:

- WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek-Rozwój,
- WUP w Krakowie w ramach projektu "Małopolski pociąg do kariery", „Nowy Start w Małopolsce z EURESem”,

- WUP w Szczecinie.

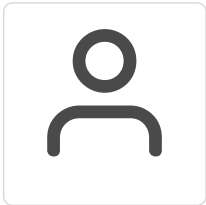
Adres

ul. Gajowa 16
30-426 Kraków
woj. małopolskie
Hotel City

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MAŁGORZATA SKOCZYLAS

E-mail m.skoczylas@rehaintegro.pl

Telefon (+48) 534 278 203